

## วิธีลบรอยดำ อําพรางผิว

นำเสนอเมื่อ : 22 ธ.ค. 2555

### วิธีลบรอยดำ อําพรางผิว (Momypedia)

โดย แม่เจ้าปุ่น

รอยดำที่เกิดขึ้นหลังเป็นสิวนั้น เกิดจากกลไกหลัก ๆ 2 กลไกด้วยกันคะ หนึ่งคือ การอักเสบอันแสนเจ็บปวดที่เกิดขึ้นจากสิว ได้ส่งสัญญาณไปยังเซลล์สร้างเม็ดสีให้ขยันสร้างเม็ดสีและส่งเม็ดสีออกไปยังเซลล์ผิวหนึ่งมากขึ้น และสองคือ การอักเสบได้ทำลายเซลล์ผิวหนึ่งที่มีเม็ดสีสะสมอยู่แล้วให้แตกออก เกิดการรวบหลนกระเด็นของเม็ดสีไปอยู่ที่ชั้นหนังแท้ ส่งผลให้เม็ดเลือดขาวมาเก็บกินเม็ดสีและตกค้างกันอยู่ในชั้นหนังแท้ ซึ่งกลไกทั้งสองนี้จะเกิดในกรณีที่มีการอักเสบมาก และส่งผลให้รอยดำติดทนนานรักษายากกว่า แต่ก็ไม่มีอะไรจะยากเกินกว่าที่เทคโนโลยีจะแก้ไขได้ ดังนั้นคุณแม่ไม่ต้องกังวลใจไปคะ เรามาดูวิธีรักษารอยดำกันดีกว่าว่ามีอะไรบ้าง

### ยาทา

เราเรียกยาในกลุ่มนี้ว่า Whitening agents ซึ่งมีสารให้เลือกใช้หลายตัวมาก ทั้งหน้าเก่าอย่าง วิตามินเอ ซี บี3 อาร์บูติน กรดโคจิก ลิเคอริช และหนาใหม่ ๆ อย่าง กรดเอลลาจิก(Ellagic acid) และกรดทรานูนิคซามิก(Tranexamic acid) ซึ่งประสิทธิภาพของยาแต่ละตัวนั้นขึ้นกับสูตรการปรุงและความเข้มข้น การจะเลือกใช้ตัวไหนต้องขึ้นกับสภาพผิวของคุณแม่แต่ละท่าน แต่ในคุณแม่ที่ใหนมบุตรควรใช้เป็นกลุ่มเกาที่มีการศึกษามายาวนานกว่า เช่น วิตามินซี วิตามินบี3 และยาทาในกลุ่มที่ไม่ควรใช้ คือ ไฮโดรควิโนน(Hydroquinone) โดยเฉพาะในความเข้มข้นสูง ๆ เพราะอาจทำให้เกิดภาวะฝ้า หนาดำถาวรได้!

### ครีมกันแดด

การทาครีมกันแดดที่มีค่าปกป้อง SPF30 PA+++ ขึ้นไปเป็นประจำทุกวัน ช่วยป้องกันไม่ใหรังสียูวีมากระตุ้นการสร้างเม็ดสีเพิ่มเติมได้ จึงเป็นอีกหนึ่งวิธีซึ่งสำคัญมากที่จะช่วยให้รอยดำจางเร็วขึ้นคะ

### ผลัดเซลล์ผิวด้วยกรด

เป็นการใช้กรดเร่งการขจัดเซลล์ผิวเก่าที่ต่างดําหมองคล้ำออก โดยตัวที่นิยมใช้รักษารอยดํากันในปัจจุบัน คือ กรดไกลโคลิก(Glycolic acid) ซึ่งในรูปแบบความเข้มข้นต่ำ ๆ จะมีผลสมอยู่ในครีมกลุ่มไวทเทนนิ่งบางแบรนด์ ส่วนความเข้มข้นสูง ๆ ควรทำโดยอยู่ในความดูแลของแพทย์ การผลัดเซลล์ผิวด้วยกรดผลไม่มีข้อดี คือ นอกจากจะช่วยลดรอยดําแล้ว ยังช่วยให้หน้าใสและชุ่มชื้นกระชับขึ้นได้ แต่ก็มีข้อเสีย คือ ในคนที่ผิวบอบบาง อาจมีอาการแสบหรือระคายเคืองได้ง่าย โดยเฉพาะผิวบริเวณรอบดวงตา

### **เลเซอร์/แสงความเข้มสูง**

การใช้เลเซอร์หรือแสงความเข้มสูงอย่าง IPL(Intense Pulsed Light) เป็นอีกหนึ่งทางเลือกในการรักษารอยดําที่ให้ผลเร็ว แต่ก็มีความเสี่ยงสำคัญสองเรื่อง หนึ่งคือเสี่ยงต่อผิวไหม้หากใช้พลังงานสูง แต่โดยทั่วไปแล้วจะเป็นการไหม้ชั้นตื้น ๆ ไม่ได้ก่อให้เกิดแผลเป็นถาวร และเครื่องรุ่นใหม่ ๆ จะมีเทคโนโลยีที่ช่วยลดความเสี่ยงในเรื่องนี้ลงได้ แต่ความเสี่ยงที่สองคือเสี่ยงต่อสุขภาพกระดูกเป่าสตาจกันนั้น ต้องแล้วแต่คุณแม่ประเมินความเสี่ยงกันเองนะ

-ขอบคุณข้อมูลจาก [MomyPedia](#)